

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

Cover model vir ons BERLiNiB 2020 /
A kwessie is *Vicenca Petrovic*,

gefotografeer deur A. Tacoma
{sien artikel "Fierce Chic"}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

GEPUBLISEER
BERLiNiB 2020 / A

BBERLiNiB: hoofsaaklik gemaak in
Athene via, onder andere, Being,
bevryding en

Peusel. A konsep deur Aristo Tacoma
alias
SR Weber, Oslo. ISSN
2535-602X

Formele produksie plek: Oslo,
Noorweë

pos: Yoga4d: VRGM, Post Boks
1046 Hoff, 0218 Oslo

berlinib.com

industrialbabes.com @berlinib

Redaksionele assistent:

Lucy Blay, @lucyblay

Wanneer ons 'n tydskrif, begin ons die uitleg van nuuts af en voeg die tag, "toets van die UITLEG" in 'n blou noot aan die linkerkant van hierdie redaksionele bladsy. Dit is natuurlik en geleidelik omskep in ons eie tydskrif. Ons vervang elkeen van die vorige toets beelde (wat al gedokumenteer in ons Instagram rekening) met beelde van ons eie oorspronklike lote. Die idee agter hierdie metode is dat ons wil net die beste inspirasie vir ons tydskrif, so ons beelde kies uit ons gunsteling bronne, soos Vogue, Numero, Harper's Bazaar en Elle Magazine, aan die lig ons bladsye met beelde wat ons inspireer as ons werk om ons eie ten volle oorspronklike publikasie te skep. Elke uitgawe is ontwikkel op hierdie manier en ten tyde van die publikasie (vir publikasie keer, toeken ons webwerf), al die inhoud is ons eie.

Dit is net in hierdie tyd dat die "GEPUBLISEER" stempel op die linkerkant van hierdie bladsy sal verskyn.

Alle artikels en ander teks is oorspronklike werk van die begin af.

Kopiereg: Fashion bloggers kan beelde reblog met erkenning aan die tydskrif, model en



fotograaf, verleen die gids artikel op ons webwerf vir meer

info. Alle inhoud kan verkry word met beide groot skerms soos op 'n rekenaar, en deur middel van klein skerms soos op 'n selfoon.

Talentvolle mense en modebewustes wat wil werk met ons, kontak ons asseblief by berlinib@aol.com of DM op Instagram. Ons is altyd oop vir verhoor

van modelle, skrywers, fotografe, stiliste, make-up kunstenaars, stel ontwerpers, mode-ontwerpers, adverteerders en ander entoesiastiese skeppende wat wil bydra.

As 'n tydskrif gebore in 2019, het ons besluit geheel en al 'n digitale 'te gaan. Met top van die lyn toerusting, en die groot smaak en

kreatiewe vaardighede van ons bydraers, skep ons 'n uitstekende resultate binne hierdie raamwerk.

Aristo Tacoma ('n hoof fotograaf in, en die redakteur van, BERLiNiB; en dikwels belangrikste stilis)

iB

BERLiNiB gefinansier deur advertensies en borge. Alle kwessies is altyd beskikbaar vir gratis as kwaliteit PDFs by berlinib.com.

advertensies:

Om navraag te doen oor advertensie pryse, Plase e-pos: [advertensies @ industrialbabes.com](mailto:advertensies@industrialbabes.com).

Plase gebruik maak van ons e-pos berlinib@aol.com vir alle ander navrae insluitend redaksionele borgskap. Ons behou die reg om net te sluit advertensies wat nie lei van die inhoud van die tydskrif te doen. Advertensies op mekaar binne die argief tydskrifte bly. Ons gebruik nie 'geteiken advertensies. Ons advertensies is permanent beskikbaar en dieselfde vir almal en *heerlik*

bevry van privaatheid kwessies.

Die inhoud van elke gepubliseer BERLiNiB Magazine is kopiereg Stein Henning B. Reusch (alias Aristo Tacoma); modelle, skrywers en fotografe het ook kopiereg op hul bydrae wanneer BERLiNiB behoorlik verwys word. Unsigned materiaal is deur die redakteur.

Tegnologie sluit: Nikon Df, Nikkor w / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (ons sal gebruik kommersieel gelisensieerde fonts sodra gegeneer inkomste permitte dit), en PC Android-x86.



Geniet dit!



Soos jy weet, BERLINiB by berlinib dot com, gepubliseer op universele digitale papier-formaat PDF, word drie keer per jaar gepubliseer. Met 'n paar uitsonderings, is hoofartikels gepubliseer in die tydskrif in die volgorde waarin hulle is gemaak.

Bladsynommers verwys na A3 bladsye.

Elli

Tsitsipa @elli

tsitsipa

bladsy 10

Cover model:
Vicenca Petrovic
@vicenca Petrovic
bladsy 17

Julia MUE

@julia

mue__

bladsy 29

Sol Mercado
@uruzusus
bladsy 40

Nastia Kasprova
@nastia_
kasprova
bladsy 54

Somya Joshi
@somyaa
Joshi
bladsy 75

Ook in jou vrye BERLINiB modetydskrifte hier by berlinib.com elke keer:

In bykomend tot, en saam met die bogenoemde foto hoofartikels, jy altyd vind

geskryf artikels, mode illustrasies en permanente tydskrif advertensies, gee BERLINiB die inkomste wat ons nodig het om jou hierdie aawesome mode-tydskrif gee vir gratis! Vir jou maatskappy om ingesluit te word in die volgende kwessies, stuur 'n advertensie voorstel, nou, na:

advertensies@industrialbabes.com

Geniet die mode BERLINiB brou!



POUCHES SIMONA
@pouches_simona
Premium Pouches
Supreme Wallets
Exquisite Bags
Handcrafted in Greece
Internationally Loved
Viber +306938825487
dakovasimona@gmail.com

[Verv.]

/ 4 /

Brandmerk: ikoniese foto's

Ons is in 'n tyd waar kort video's of sogenaamde 'Stories' of 'breek' is 'n gewilde medium vir die verskaffing van 'n mens se netwerk met 'n blik op jouself in beweging. Maar dit beteken nie die krag van 'n groot photograph- dit laat die kyker om die lewe in hul eie hart nie opkom nie ontken; om haar eie 'n innerlike video '; om homself te visualiseer in die toneel, om die tyd om individuele eienskappe van die foto te bestudeer neem. Brein studies toon soms 'n groter aktivering van neurone wanneer vakke luister na die radio of aktief studie iets nog, as wanneer hulle TV kyk. Oor die algemeen, blyk dit dat die meer aktiewe die tegnologie kry, hoe meer passiewe mens se eie neurone word (met 'n paar uitsonderings wanneer daar voldoende interaktiwiteit). Video's al vir dekades en het dikwels beskryf as 'die toekoms', maar die koninkryk van groot fotografie het sy eie unieke energie en is

deel van wat 'n handelsmerk verkoop. Dit is deur die koms van foto-meer as video-dat nuwe vorme van digitale ekonomie geskiet tot op hede hoogtes. In gesig, 'n video is in 'n sekere sin niks meer as 'n groot aantal foto's per sekonde gegooi by die kyker in 'n spesifieke volgorde. 'N Goed gemaak foto is 'n groter geskenk. 'N Video is baie minder geneig om in die manier waarop klassieke foto gewees het om geag 'n ikoniese ".

/ 5 /

Vrygewigheid toe reg

Wanneer is dit reg om vrygewig te wees, en hoe vrygewig moet 'n mens wees? En toe is dit reg om 'n mikro-besteding, die wete dat 'n duisend keer 'n bietjie raak 'n baie? Eenvoudig gestel, vrygewigheid het sy plek in elke goeie begroting, maar dit moet binne-pre bepaal perke. Ongebreidelde vrygewigheid is roekeloos, maar kyk na die belangrikheid daarvan om in staat te tip, of om 'n bietjie ekstra te betaal om 'n vinniger roete wanneer jy kort op tyd, of om 'n beter produk te koop, selfs al is dit kos 'n bietjie meer. In sommige gevalle, die handhawing van 'n groot atmosfeer is belangriker as frons oor pennies. Dit behels ook belê in die gesondheid van jou besigheid belanghebbendes, insluitend werknemers, interns, kliënte en

sakevennote. Die welsyn wat afkomstig is van so 'n vrygewigheid Fosters goeie gesondheid, en dit is 'n groot vir die gesondheid van jou besigheid.

/ 6 / kanale van KOMMUNIKAS IE

In hierdie digitale wêreld van tweedehandse ontwikkeling en kode updates wat 'n bladsy met die klik van 'n knoppie kan crash, is dit die beste praktyk om meer as een manier om te kommunikeer met mekaar het. Dieselfde konsep dra oor na RL (internet-praat vir die werklike lewe) as goed is dit belangrik om meer maniere vergadering het, en aan ons 'n mate van buigsaamheid in hoe en wanneer ons kommunikeer.

/ 7 / Die gloed van ooreenkomste

Hoe meer onmiddellike en 'n maklike kom 'n digitale kommunikasie word, hoe meer belang dit is om uit te vind wat dit is oor onself of ons besigheid wat maak mense wil om terug te kom. Dit is 'n belangrike stap in die rigting die bevordering van goeie verhoudinge tussen alle belanghebbendes, intern sowel as ekstern. Daar is geen voordeel in ignoreer 'n ooreenkoms; hoewel dit tyd kan red in die kort termyn, dit mors tyd vir ander, en in die lang termyn dit mors jou eie tyd ook. Sommige mense is van die geestelike perspektief dat dit meer gepas is om 'n gevoel tyd 'eerder as om dit eens oor getrek, of hulle voel dat hulle hul eie manier beter kry as hulle nie hou by voorafbepaalde tyd skedule wat gedeel word met ander. Laat ek net sê hier dat as jy nie daarvan hou vas aan ooreenkomste, werk op dit totdat jy dit doen, want dit is 'n noodsaaklikheid vir die meeste vorme van besighede om suksesvol te wees. En tog, in 'n demokratiese wêreld, dit is 'n vraag kan 'n mens en veral maak van jouself: elkeen het sy of haar eie manier van met betrekking tot tyd, en jy moet uitvind hoe om met ander mense intelligent en realisties, maak nie saak wat tydsberekening hulle kies om te hê.

/ 8 / Radiat e optimis m

Hierdie punt is verbind tot die vorige punt in hierdie lys met betrekking tot skoonheid. Dit hou ook verband met die positiewe glans van jou persoonlikheid, jou karakter, deur u betrokke te raak in kwaliteit kommunikasie en vas aan ooreenkomste. Meer konkreet, positiewe glans behels optree op 'n wyse wat mense toelaat om te floreer en gedy rondom jou: die goue optimisties gees, die gevoel dat die lewe goed is, die sin dat die son is aan die toeneem en dat die kurwes van inkomste is almal wys boontoe soos ons gaan van links na regs op die tyd van die kurwe-en al hierdie dinge gaan in alles van die ontwerp van jou logo aan die taal op jou webtuistes, sosiale media rekeninge en shopfronts, om die make-up en klere en die foto's en video's jy gebruik om te adverteer jou merk. Ongeag van waar ons is in die lewe en wat ons doen, Ons moet almal 'n dosis van hernieude optimisme. Deur die inlywing van dit in ons elke dag aktiwiteite, ons spaar mekaar time-of 'n ander manier om uitdrukking dit is, ons gee mekaar tyd.



OTKUTYR

FASHION HOUSE
EST. 2011



Art Direction,
Production & Styling:
OTKUTYR
@otkutyrfashionhouse

ASPECT DORÉ

@aspectdore



IOAKEIMIDIS
Jewellery

Web: www.ioakeimidis.com
Instagram: [ioakeimidis_collection](https://www.instagram.com/ioakeimidis_collection)
Etsy.com: [etsy.com/shop/ioakeimidisjewelry](https://www.etsy.com/shop/ioakeimidisjewelry)
E-mail: info@ioakeimidis.com



SS20 is

inspirerend

WERKSAAMHEDE

vir BERLiNiB deur die kunstenaar
Sristhi Oinam, blank.canvas ____
@ Blank.canvas ____
srishtioinam gmail.com blank.canvas ____

ALMAL IS DANS

dans tot

Sommige SS20 style in
kontemporêre ballet vertolk
deur Griekse danser Elli
Tsitsipa

Mode-model: balletdanser, aktrise Elli
Tsitsipa, @ellitsitsipa

Photo: Aristo Tacoma

Gestileer deur Elli haarsel, met
A.Tacoma; stilering assistent Myrto
Departez

MUA & Hair Styling: Myrto
Departez, @myrtodepartez

Plek: Studio P56, Athene, @
studio.p56

Mode etikette: ZARA, @zara; volhoubare
bamboes leotard van BOODY,
@boodyecowear,

via Life Colosseum, Oslo, @lifecolosseum
Jewelry: Dona Koroi, @donakoroibrand
Ander klere deur

NILZ, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.



Groot kunstenaars is mense
wat die pad om hulself te
wees in hul kuns te vind.
Enige soort van pretensie
oorreed middelmatigheid in
kuns en lewe gelyk.

- Margot
Fonteyn



soos die vind van
hierdie ontbreek
stuk myself.

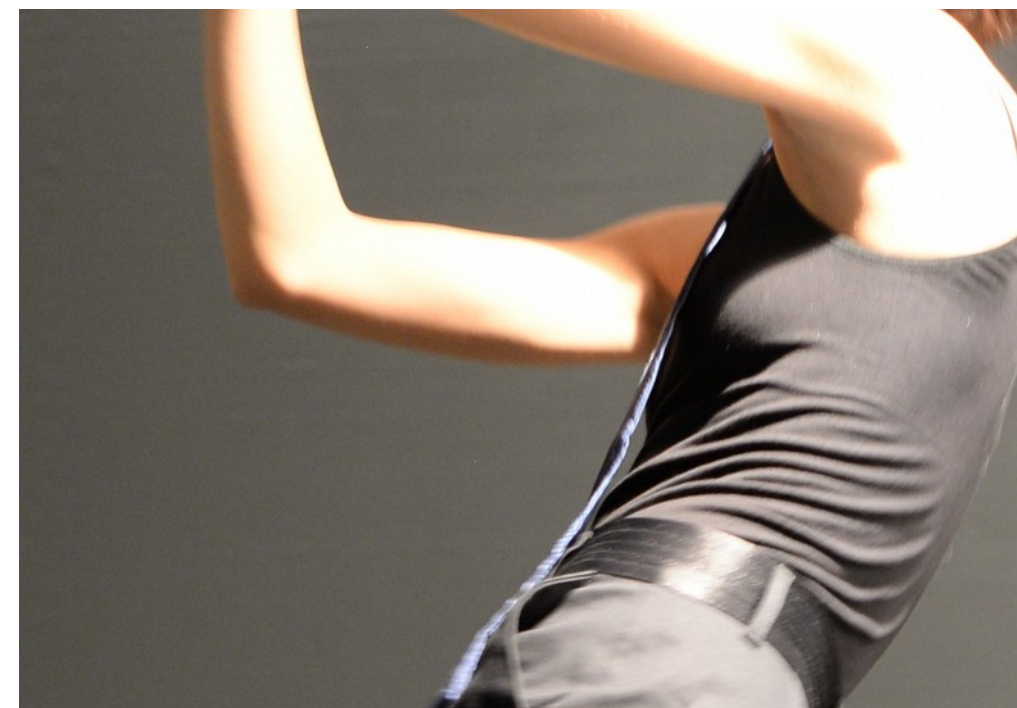
- - Misty
Copeland

Bevinding
ballet was

Ballet is nie net beweging.

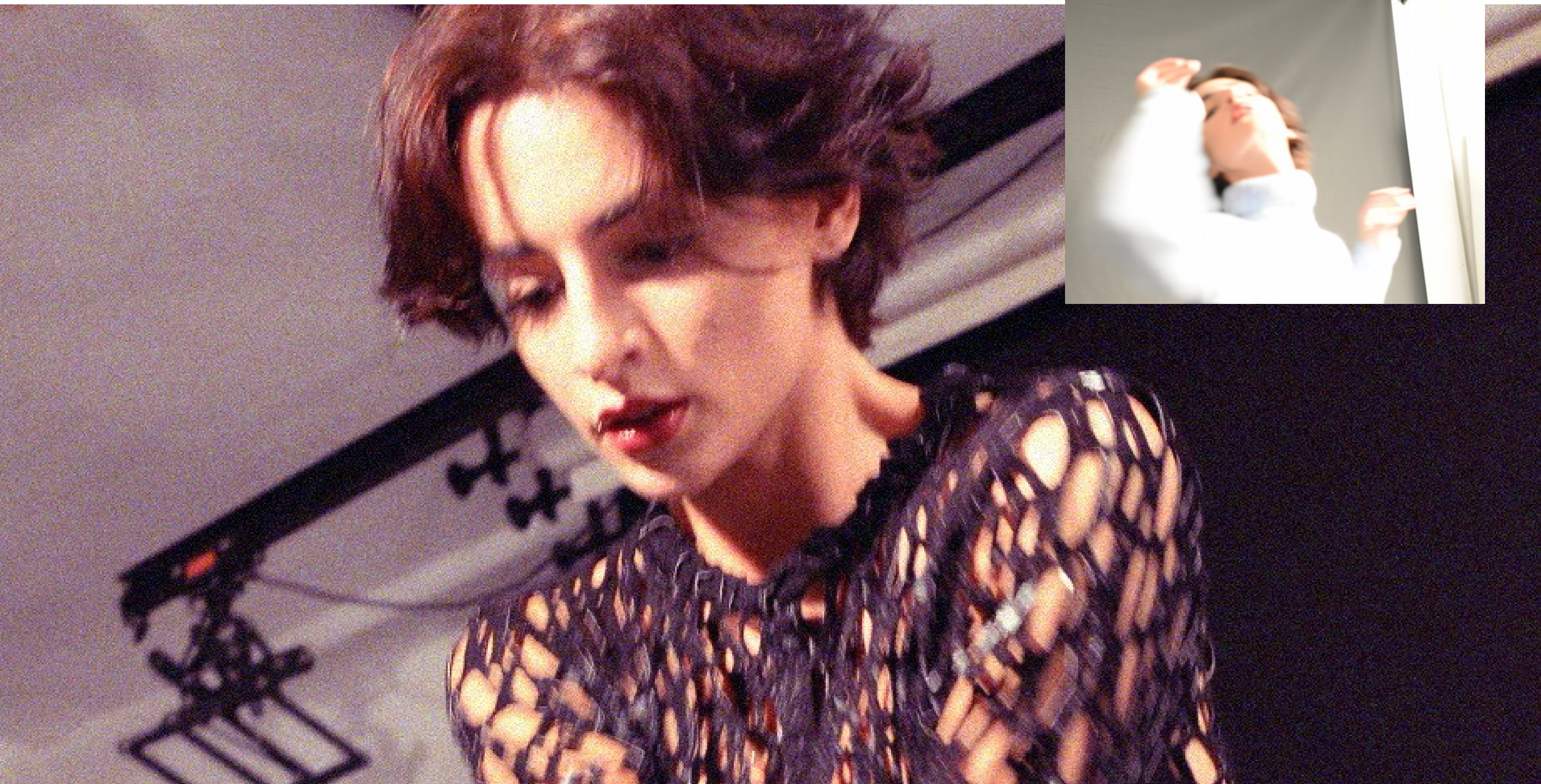
- - Nina Ananiashvili





Die dans: 'n Minimum van
verduideliking, 'n minimum
van staaltjies - en 'n
maksimum van sensasies.

- - Maurice Bejart





There are an infinity
of ways in which you
can move from that
spot over there to
here.
--Kazuo Ono





Lewe [...] groei, vorentoe
beweeg, [...] wees in voeling
met die lewe.

- - Agrippina Vaganova



Mode-model: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

kwaai
CHIC



Die metaal, dikwels goue skakerings van hierdie seisoen gaan gepaard met 'n SS20 klem op mellow, afternoonish, bedagsaam kleure. 'N Nuwe generasie van kragtige vroue maak hul eise: die verbete elegante & chic som 2020 neigings.

Vicenca Petrovic gefotografeer deur
Aristo Tacoma

MUA, hare stiling: Mej IsabellaLia @
my.beauty.garden

Plekke: Wrangelstrasse, Kreuzberg, Berlyn,
Studio Ramboya, @ramboystudio.

Mode etikette: Bershka, @bershkacollection
Vegter SPORT, @fightersportnorge GINA
Tricot, @ginatricot Accessories deur PINK
CADILLAC, @pinkcadillac_berlin





















iB

In die afgelope eeu, het die vroue is sodat meer en meer van hulle

liggame om gesien te word, en ten spyte van wat dit sê oor

seksualiteit, dit het beslis 'n baie praktiese verandering nie. Vir die eerste keer in eeue, het vroue in staat is om deel te neem in verskeie aktiwiteite sonder om te sleep langs 'n berg van tekstiel was. Klere is deel persoonlike uitdrukking, en deel praktiese noodsaaklikheid. Tendense verbind om subkulture, beroepe en godsdienste. Die vermoë om die veranderende neigings vir elke seisoen te volg kan maak ons af te koel. Die vermoë om aanloopbaan verrassings te pas in ons klerekas kan ons maak

meer volhoubare mode, asseblief!

Deur Nathalie Sophia,
@fashionjudgment, BERLiNiB
Fashion
korrespondent,
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

tendens etters onder ons vriende.

Mode het ontwikkel van gemaak-vir-maat (die moderne haute couture), in 'n oorwegend gereed-vir-dra bedryf, beide in 'n luukse en fastfashion segmente. Dit het nuwe loopbane en ander geleenthede geskep. 'N Paar modelle het stratosfeer vlakke van behaal

celebrity

roem, en in staat is om fel beïnvloed openbare mening en kry agter liefdadigheid. Een so 'n oorsaak is dat van die versorging van die planeet, en die bevordering van die

belangrikheid van volhoubare wyse.

Die modebedryf is groot, en deels as gevolg van sy grootte-één van die mees

besoedel

nywerhede in die wêreld. As sodanig, individuele besighede binne die modebedryf is hy deur die meer omgewingsvriendelike bewus openbare deursigtig oor hul koolstof te wees voetspoor die tussentyd, terwyl ons wag vir sistemiese en 'wys hul getalle.

Dit geld vir byna elke aspek van die bedryf. Byvoorbeeld,

luukse handelsmerke vorm persepsie van hul merk die publiek se as eksklusiewe. Ten einde hierdie persepsie te handhaaf, is onverkoopte voorraad soms vernietig en gaan in stortingsterrein.

Vinnig mode bied 'n ander stel uitdagings aan die planeet. Daar is die kwessies van kleurstowwe wat gebruik word om die klere en die hoeveelheid water kleur en brandstof wat betrokke is by die vervaardiging van miljoene klere jaarliks. Daar is die kwessies van dierevelle en velle gebruik om produkte te maak en die nie-so-verligte gesprekke rondom kunspels versus natuurlike leer. Dalk is die grootste probleem is die intens algemene gebruik van plastiek en kunsvesels. Plastiek-verwante materiaal is dikwels baie

goedkoop sodat hulle 'n kliënt-vriendelike ", maar sulke materiaal verteenwoordig 'n groot koste vir die planeet. Dit is net 'n paar van die kwessies waarmee die modebedryf, en moderne verbruikers vra mode handelsmerke waar hulle staan met betrekking tot hierdie kwessies.

oplossings vir die groter volhoubaarheid kwessies waarmee die modebedryf, kan ons onself 'n paar reëls van die duim vir hoe om aan te trek in 'n meer omgewingsvriendelike manier te gee. En, soos ons sal sien, 'n aantal van handelsmerke bevorder as omgewing-bewuste en volhoubaar is.

Die basiese reel:

• • koop klere wat jy sal dra, nie klere wat sal eindig hang in jou kas. Verbruikerswese is 'n vyand van volhoubaarheid.

• • check die etikette op klere voor aankoop. Kyk wat die stuk gemaak van: Is dit natuurlike vesel? Plastiek? Herwinde materiaal?

• • oorweeg huur mode gehalte klere uit enige van die baie min of minder nuwe klere huur alternatiewe, uit huur die aanloopbaan deur Nuuly talle ander, insluitend H & M.

• • shop tweedehandse. Vintage klere is waarskynlik die beste manier om volhoubaar te shop. Deur die gee van 'n nuwe lewe 'n stuk van klere, brei jy sy leeftyd wat baie meer omgewingsvriendelik.

Sommige van die mees opwindende volhoubare mode handelsmerke om bewus te wees van die oomblik:

Ronald Van der Kemp.

Nederlandse ontwerper vervaardiging beperkte uitgawe klere uit stukkies van materiaal wat beskikbaar is op die mark

• • **Hervorming.** Allsizes merk met 'n celebrity volgende, gebruikte gered ou voorraad materiaal en repurposed oesjaar.

• • **Byt.** Stockholm-gebaseerde merk die kweek van die idee van tydlose mode met die gebruik van organiese materiaal.

Mense Tree.

Een van die eerste volhoubare handelsmerke gekrediteer deur die World's Fair Trade Organization, wat sy koolstofvoetspoor deur te fokus op die werk met die hand beperk.

Goeie nuus.

Londen-gebaseerde opleiers produsent, wat herwinde rubber sole en organiese katoen gebruik.

• • **Matt & Nat.** A sogenaamde "vegan merk. Hulle bied 'n verskeidenheid van produkte,

insluitend sakke gemaak van herwinde plastiekbottels.

Kit X.

Australiese-gebaseerde merk, wat klere uit volhoubare materiale-heeltemal organiese vesel, upcycled mariene rommel en weggegooi polyester skep.

Die hoogs lastige tema van volhoubaarheid in die mode is om verblyf te kom; kom ons **hou op die verkenning van dit** en bied werk in Du meer en meer nader aan hierdie reg te kry.

Nathalie Sophia

iB

GLOW CHIC

Mode-model: Julia
MUE, @juliamue__



Gen Z
lyk meer en meer van
instelling word

die agenda vir die
arbeidsmark, pas

met hul doelwitte:

billike, vry,

maklik gaan,
tegnologie-vaardig,
sportiewe, vars;

earthaware,

soms vegan

geïnspireer;

blywende
waardes, goud:

en gloed

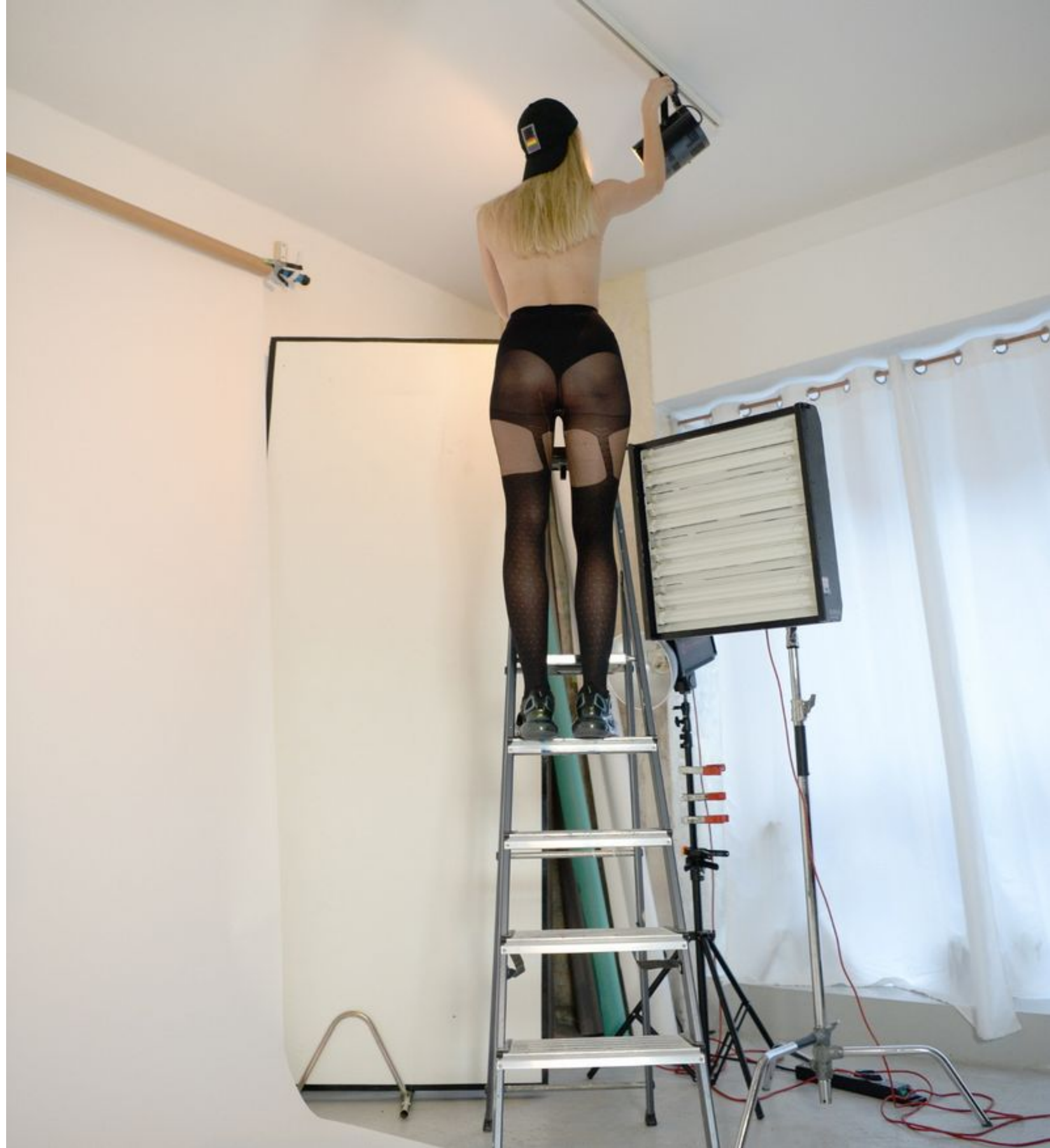
Julia Mua gefotografeer
deur Aristo Tacoma

MUA, hare stiling: Mej IsabellaLia @
my.beauty.garden

Plek: Studio Ramboya,
@ramboystudio, Berlyn.

Mode etikette: NIKE,
@nike, HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















[Verv.]

VICTORY

CHICK

smoothie

kasjoeneute

klapper chia

sade

bloubessies 1

teelepel sesam

tahin

haver melk

sprinkel:

klapper

poeier

Vir diegene wat lief is kruietee: kan hierdie 'n groot bestanddeel te meng in 'n smoothie wees. Dit kan egter 'n paar baie ryk kruie produkte 'n negatiewe impak op die lewer het; 'n orrel wat help om 'n probleem stowwe van voedsel en drank weg te reinig. Soja moet nie elke dag van die maand geneem word nie. Gee die liggaam gereeld 'n blaaskans vir 'n paar dae van enigiets wat 'n harmonyaffecting gewoonte kan word.

Sommige mense doen nie absorbeer B12 maklik en, soos alle vitamene, dit is oor die algemeen makliker geabsorbeer wanneer verskeie voorwaardes vervul is in 'n keer:

* Dat die vitamene geneem saam met aanvullende vitamene, soos ander B-vitamene met B12

* Dat die vitamene geneem saam met kos

* Dat die dieet wissel ietwat van dag tot dag

* En dat die liggaam kry 'n paar dae elke maand en elke week waarin daar 'n duidelike verskil in watter tipe van vitamene en minerale is dit gegee, so dit het 'n kans om 'reset' self

TROPICAL KOMETE

smoothie mango avokado

suurlemoensap sojamelk

bevrore kersies gemmer

knippie Yerba Mate tee

sprinkel: klapper krag

Een van die groot dinge oor vegan smoothies dat jogurt en ander re Fridgerated of bevrore produkte nie vereis, is dat jy dit kan maak tydens alle vorme van reis en werk in wat onmiddellike toegang tot 'n yskas is beperk. In sommige gevalle, is nie eens 'n menger vereis-met 'n bietjie voorbereiding kan jy net gooi dit saam, skud dit en geniet!

GREEN feetjies

smoothie Matcha

poeier kalk

babaspinasie acai

berry poeier

sojamelk 'n tikkie:

vanielje-ekstrak

Een van die mooi maniere geniet 'n ware gesonde smoothie is om vooraf vas (aan die smaak van dit te verbeter)

en daarna (tot laat die liggaam absorbeer dit in vrede). Die vas gaan saam met workouts. A glimlag waarskuwing word hiermee voorgelê: smoothies gedoen op hierdie manier is, volgens sommige, amper beter as seks.





fiks

skoonheid

vir jong vroue op
soek na 'n gladde
mengsel van maer
en sterk

aantreklike
opleiding

Mode-model: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado gefotografeer
deur Aristo Tacoma

Etikette in redaksionele: Superdry,
@superdry Levis, @levis
QUECHUA, @quechua

Plek: Morgenluft.jetzt GmbH, Kreuzberg,
Berlyn, @ morgenluft.jetzt, Dankie:
Stephan Scholdra & die Morgenluft span.

stelle uit 'n paar wellresearched idees,
uitgesoekte vir fashionoriented jong
volwassenes. Slegs volg opleiding beveel
as jy seker is dat dit reg is vir jou. As jy
twyfel, raadpleeg 'n dokter.

agtergrond

Elkeen van ons is uniek. Skoonheid is nie
net 'n ding. As jy 'n metode van 'n verblyf
in die vorm wat vir jou werk, hou dit gevind
het. Hierdie artikel

Sedert Alessandra Ambrosio en 'n paar ander longlimbed topmodels beroemde aangekondig, saam met 'n reeks van baie gewilde opleiding video's, wat die doel van opleiding is om te kry " **lang, maer spiere** eerder as lywige kinders ", het die hele internet is in rep en roer met die konsep. Baie webwerwe verklaar dat spiere muscles- hulle nooit 'n lywige, net groot of klein, maar vet kan maak dit lyk

anders. Ons by BERLiNiB het nie net lees die opleiding wenke van bekende afrigters, en lees diep in **wetenskaplike**

artikels tot in die vroeë ure van die oggend: hierdie navorsing, saam met 'n bietjie van opgevoede

raai,

sommige betroubare intuïsie, en 'n paar persoonlike ervaring om alles te kroon af, is wat hierdie artikel ingelig.

het ons 'n paar resultate. Aangesien daar so baie maklik, vinnig "resepte" vir sukses, wat die fokus van baie gepraat gewees het, is ons nie van plan om by te voeg

nog 'n vinnige, maklike resep om die gesprek. Die tyd het aangebreek om te gaan met die vraag van hoe om werklik te doen die **model oefensessie met al die subtiliteit** dit vereis.



Eerstens,
tipes opleiding doen saak: spiere is nie net spiere-hulle groei op verskillende maniere, afhange van watter soort opleiding wat jy doen en vele ander faktore.

Die menslike liggaam is dikwels beskryf as 'n masjien nie, maar in werklikheid is dit is meer soos 'n orchestra- gebou van die mees komplekse bewegende, ritmiese reeks van prosesse binne prosesse, en baie van die belangrikste dinge oor die liggaam is kan nog nie verklaar deur wetenskaplike teorie.

Daar is dus waarheid agter sulke sentimente as volg: As jy 'n wil

elegante liggaam, moet jou opleiding elegant. As jy 'n verlengde liggaam wil, moet jy verlenging neem in jou opleiding.

Moenie gaan na uiterstes en onthou die 'orkes 'n metafoer. Jy wil 'n gladde om jou spiere te dek. Jy wil die spiere om meer sigbaar, maar subtiel in die vorm van 'n pragtige kontoere en skadu op stralende, gesonde vel.

Hou ook in gedagte dat daar is baie verskillende tipes van

spiervesel,

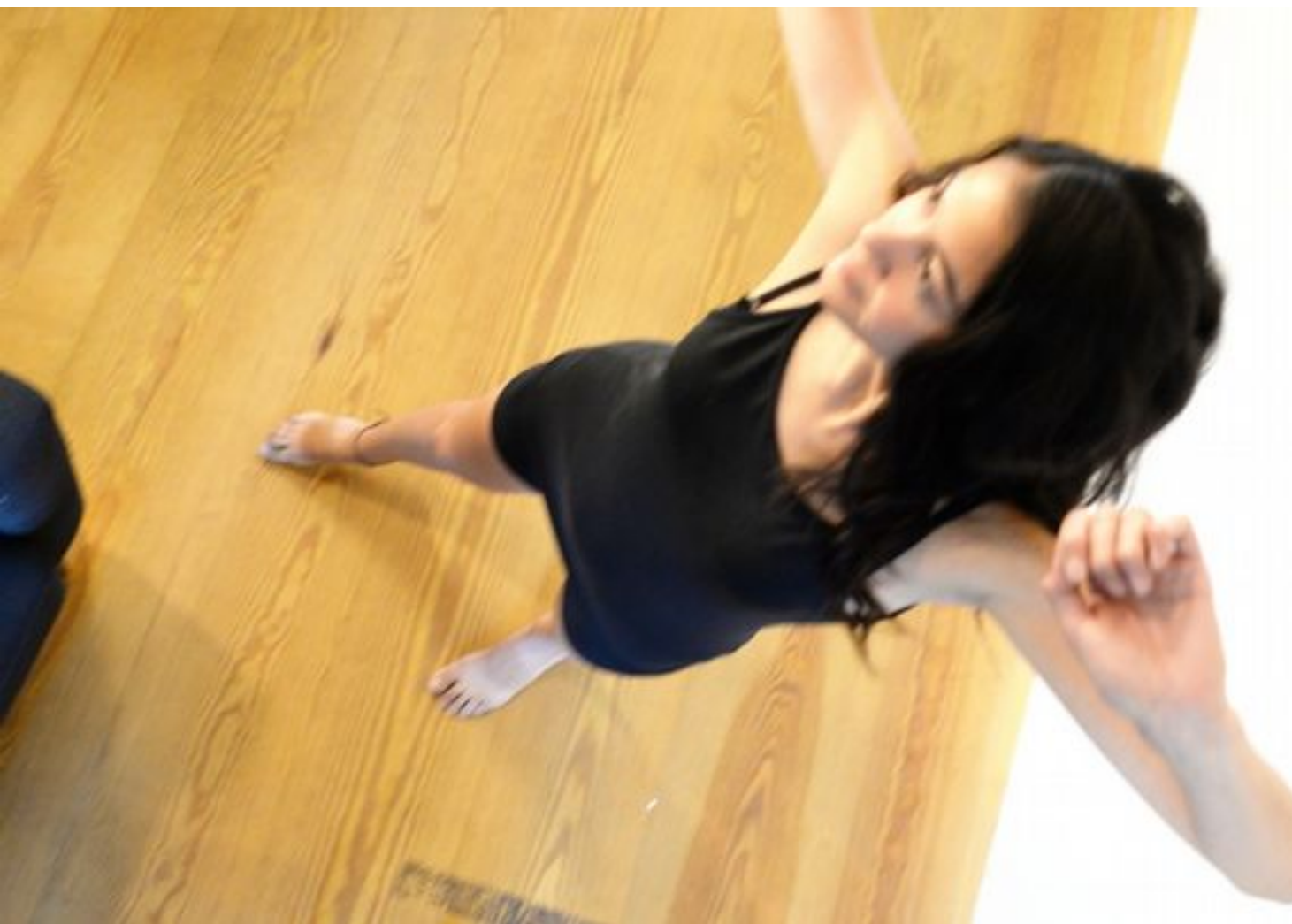
en hulle kommunikeer met vetselle en ander selle en prosesse in die liggaam. Miskien moet ons kyk na die liggaam ook as 'n "ontwerpproses,

werk volgens voorneme. So, wat is jou bedoeling? As jou doel is om te dans, dan is die meer dans jy doen, hoe meer jou liggaam sal lyk wat van 'n

danser. Die bedoeling agter elke beweging word die element wat die liggaam en 'ontwerpe' hoe die liggaam stelsels hulle verder ontwikkel vorms.

As jou doel is om lift bote af see, dan is dit nie die verlengde spiere van die danser wat sal ontwikkel so veel as hul sentrale gedeelte. 'N spier beteken dat sy sentrale gedeelte stygings in deursnee kontrakteer. om

verlengde 'n spier onder stadige "weerstand", soos wanneer 'n danser 'n been liggies verlaag, verhoog die spiervesels meer algehele.

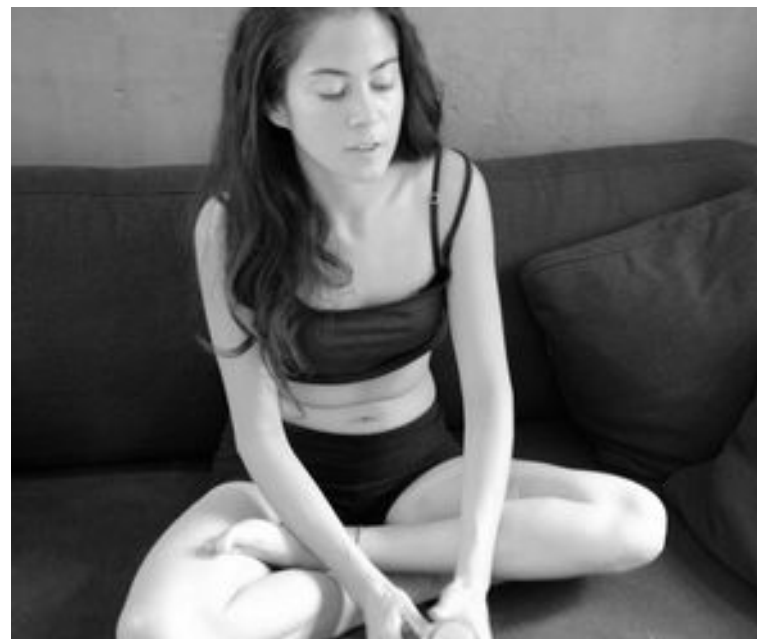




Baie webwerwe wat fokus op opleiding en spiere gebou eis dat dit nonsens om te onderskei tussen die verskillende tipes van spiergroei-een moet net gaan tot dit en die opheffing van die swaarste dinge een blikkie, so vinnig as wat 'n mens. Maar vir baie vroue, vet verbrand is moeiliker as die ontwikkeling van spiere. Sommige vroue vet verbrand meer maklik as ander, maar vet verbrand is van belang vir vroue om elegant opleiding resultate te bereik

en sigbaar spiere toon.

Dit is herhaling van bewegings wat skep betekenisvolle verander in die liggaam. As die



gereelde opleiding is hard, taai, gespanne, sweet, met angs gesigsuitdrukings en 'n swaar fokus op spesifieke spiergroepe, dan is die algehele uitslag sal nie verleng ledemate en elegante skoonheid-dit sal wees



'Grootmaat. Daarom vermoed ons dat die grootste deel van die opleiding advies wat aanlyn kan gevind word is geskryf deur mense wat oorweeg 'n paar 'n spier as gelykstaande aan 'nee' spiere, en wie se menings oor wat is 'n elegante 'maer

meer in die rigting van die liggaam bouer as top mode-model.

Om dit reg te stel, ons het met 'n paar idees oor hoe om 'fit skoonheid' produseer. Alles wat hier gesê word is ontwerp om

gedink oor en geïmproviseerde oor.

Inderdaad,

denke brand vet.

Nee regtig. Die brein bestaan uit neurone en neurone val pretty much in die kategorie van spierselle -en die brein eet up kalorieë in massas (wat is die rede waarom uitgebreide vas is nie 'n briljante idee).

So iets wat jou brein stimuleer,

stimuleer jou fatburning. Koffie, byvoorbeeld, of cafeïneenhanced drankies; sommige B-vitamiene, insluitend B12; 'n mate van kalsium, magnesium, ginseng, MACA, of schisandra; tee, Suid-Amerikaanse mate tee of

groen tee (maar onlangse studies dui daarop dat mate tee is die beste drank in koue vorm en in 'n mengsel met ander tee). Dit sluit ook lees, skryf en luister na die radio; enigiets waarin die brein aktief is, maar nie oorweldig. Kyk video's oor die algemeen gewen t help verbrand

'Help brand t kalorieë, want hoe meer jy druk op jou sintuie, hoe minder die brein voel die behoefte om self-aktiewe om te vergoed vir die gebrek aan stimuli wees.



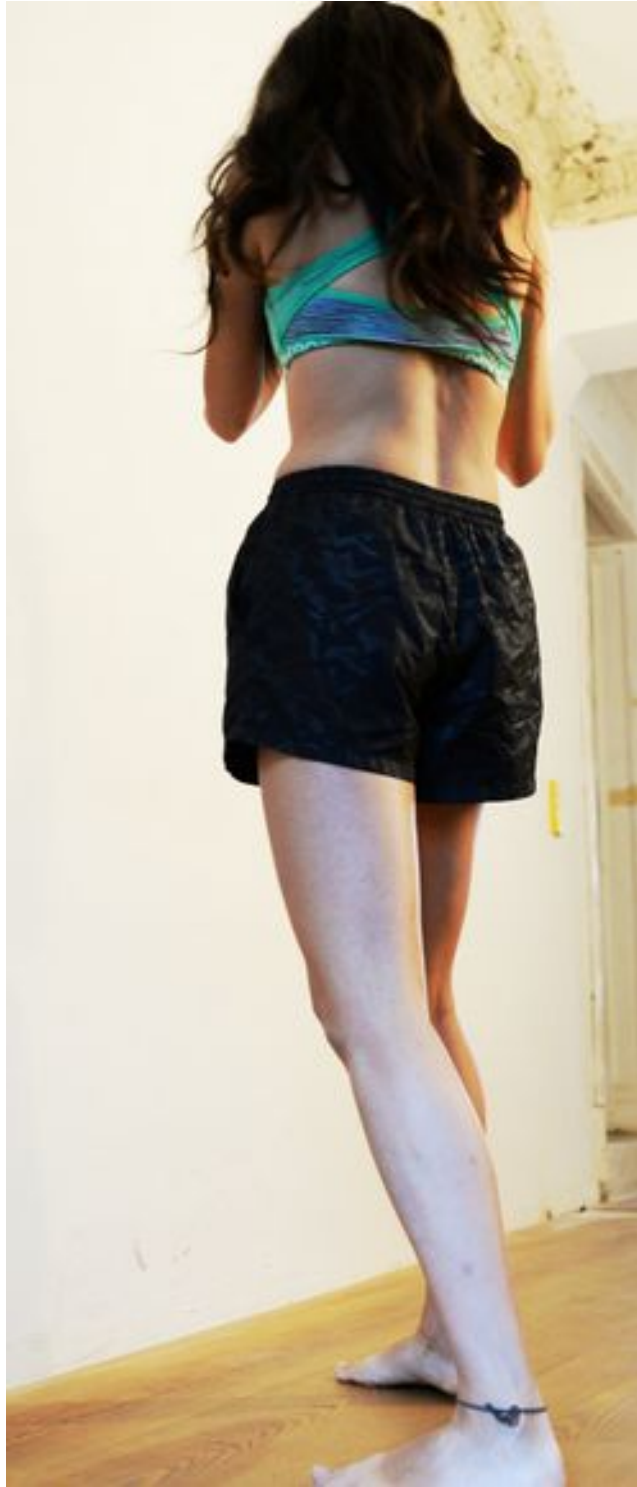
Spier gebou maak jy sit op gewig, maar dit is die maer tipe gewig. Dit is omdat daar is meer interessante dinge in spierselle as in vetselle. **So kyk na die skaal maak geen sin tydens Fit Beauty opleiding.** In plaas daarvan moet jy kyk

hoe jy lyk. **As jy goed lyk, goed.** Indien nie, werk om dit op te los. Moenie die kilo tel nie.

drome is nog 'n groot calorieburner. Dit is een van die redes waarom alkohol, wat inhibeer REM-slaap, is

stryd is met wat sterk, maer spiere wat baie goed vertoon. Alkohol in matigheid 'n paar keer per maand is okay, maar het 'n veel groter negatiewe impak as voedsel in terme van vet en gewig te verloor. alkohol ook

gaan na al die verkeerde plekke; plekke wat oefening kan nie maklik reg te stel.





As 'n volwassene, jy aangetrokke tot iemand of iets, en dat

aantrekkingskrag het 'n energie en 'n vitaliteit en 'n motivering wat gebruik kan word in jou opleiding. Dit is dieper en meer positief as bodyenvy. Elke individu het iets besonder aantreklik dat hulle uniek maak. Daar is geen motivering in te kyk na foto's van mense wat nie omgee vir hul voorkoms: dit as 'n emosionele genesing in tye van depressie kan dien, maar vir 'n persoon wat op en oor en wil 'n paar vinnige motivering vir opleiding, niks is beter as diep-duik in skoonheid, kry 'n bietjie gehipnotiseer deur dit, en dan die opstel oor 'n opleidingsessie wat ook gebeur met 'n bietjie wees doen

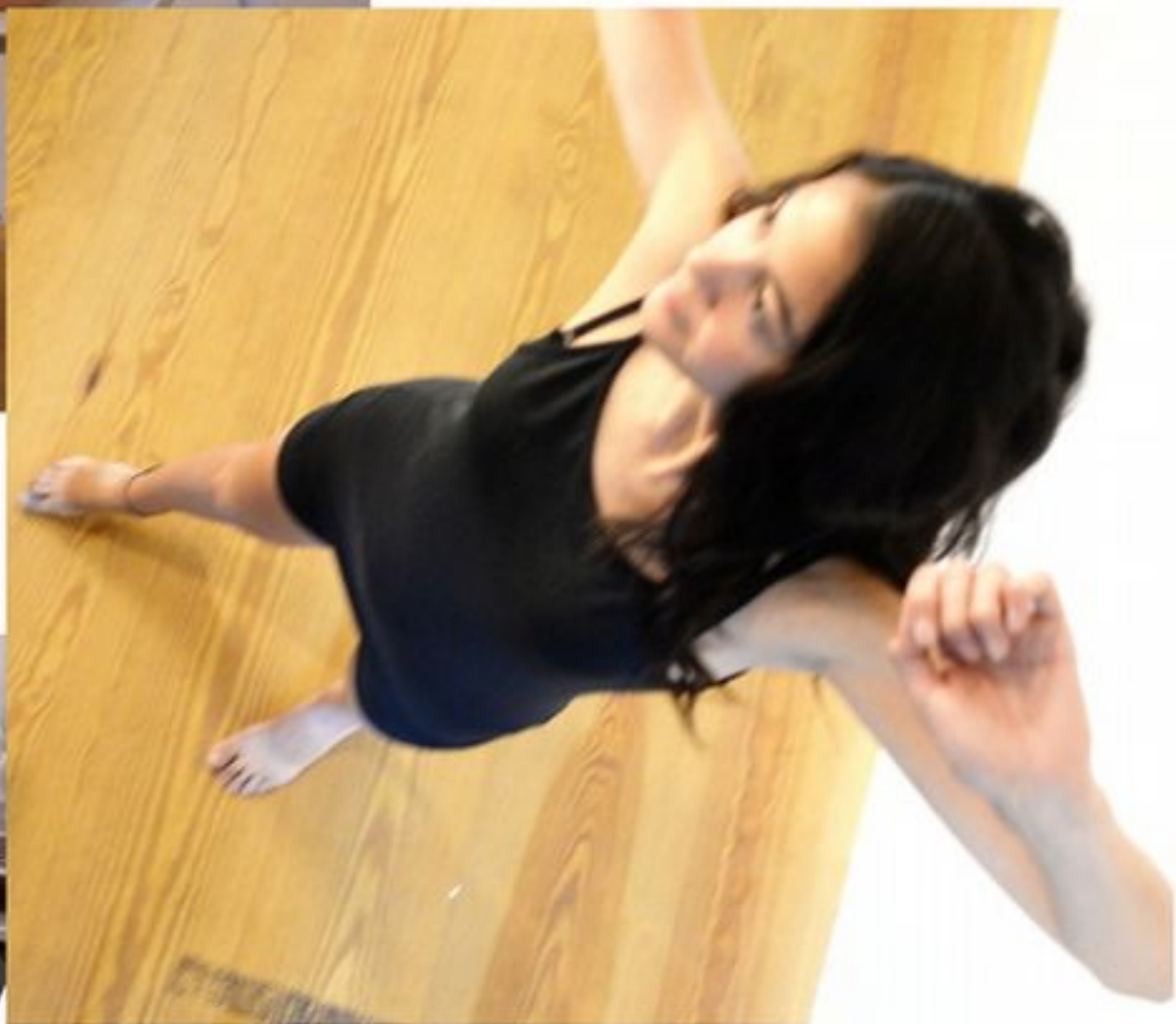


Foto's van modelle met ongelooflike liggaam kan wees inspirerende aan iemand wat is besig om fiks te kry, maar kan soms 'n bietjie te 'perfekte' voel. Dit bring ons by die bekende vraag: Moet ons idealise hierdie perfekte figure? Is dit gesond? In hierdie verligte eeu, moet dit moontlik wees om te sê: Het die hand liggend ding.

seksueel hoog. Wat, by the way, is nog 'n manier om kalorieë te verbrand

baie goed, asook die gee van die vel wat ekstra gloei en skyn.









seksuele aktivering

in beide geslagte en baie hard en baie opleiding verhoog dit. Testosteron ook lei tot groter spiere met mindere poging - wat is interessant in daardie poging is een van die dinge wat dit kan stimuleer - en meer vinnige vet verbrand. Met ander woorde, daar is nagevolge van opleiding wat die liggaam fiks hou en blink ook wanneer opleiding nie aan die gang is. Die sterk Asiatiese vorme van ginseng doen iets soortgelyks as testosteron doen, sonder kunsmatig inflating die testosteron vlak; en dit laat ook die liggaam om meer gebruik van die testosteron dit reeds maak. (Dit is die rede waarom navorsing oor ginseng het verder te gaan as 'n eenvoudige oorsaak-en-effek idee van testosteron: eerder, ginseng is 'n soort van 'n orkes direkteur, en kan so ook vir die meeste jong vroue wees.)

Laat ons 'n bietjie meer spesifiek oor hierdie-nottoo dikwels gepraat oor kwessie: baie sterk seksuele optrede, selfs al is dit net deur jouself, het ten sterkste positiewe gevolge, meetbare gevolge, wat is die rede waarom die sokker spelers word toegelaat klankdigte private half-uur met te hê hul vennote voor belangrike wedstryde. 'N Blote flirt, 'n ligte soen, 'n kort aaien is mooi, maar nie die brandende Tantric vlam wat die wen siel wil voor 'n swaar uitdaging.

Soos rooiwyn, ginseng het ongelooflike voordele vir die gesondheid soos smering van die vroulike seksuele geslagsdele. Die algemene lewendige energie-effekte van soos ginseng en MACA ook tipies lei 'n persoon om 'n makliker tyd om motivering om net so 'n opleiding te doen as direk lei tot testosteron toename het.

Testosteron: diegene wat verslaaf is aan swaar opleiding is van twee tipes, sit in die breë-naamlik diegene aan wie 'n bietjie ekstra testosteron net bydra tot hul skoonheid, en diegene aan wie dit doen nie.

Testosteron lei tot 'n briljante

Vir sommige, kan testosteron vlakke toe te voeg tot 'n

reeds dominante stel te-manlike eienskappe, maar 'n paar vroue het so toocute funksies en kan baat vind by wat geseënd

by die tomboy

invloed van natuurlike gemaak-in-die-liggaam testosteroon. Dit verhoog ook klit-grootte wat - ten spyte van die konserwatiewe idee dat die denkbeeldige verskynsel van 'n "suiwer vaginale orgasme 'in die malechauvinistic 'n sendeling posisie' is 'n soort van eties te beveel, is die hoofbron van seksuele ekstase vir meisies.

Die meeste behoort nie testosteroon tablette neem, want dit kan maak die brein aggressief geraak en die

kunsmatige inflasie van testosteroon in die bloed kan die natuurlike ingeboude vermoë van die liggaam het vir die maak van die dinge blaas.



Daar is twee dinge wat mens kan doen as 'n mens nooit

treine: eerste, gaan vir 'n wandeling in plaas van eet, sodat 'n kwaai honger is opgebou. Gedurende daardie honger, is 'n opleidings soos energie opgebou, en 'n mens kan sien dat een uit elke vyf minute van opleiding na alles kan sit. En die beloning: kos smaak ewe skielik hemelse, selfs teen 'n lae begroting, en selfs al is dit baie volhoubare en vervelig eties korrek in hierdie wêreld. In die tweede plek in jou werksomgewing, sit 'n paar foto's van mense wat radikaal verbeter weergawes van jouself-maar so heerlijk gemaak's wat hulle geheel en al is inspirerende en nie irritatingly onmoontlik. Laat hierdie foto's met julle vir ure elke dag. Laat hulle rustig bou jou bereidwilligheid om op te lei. Dan, wanneer jy vind wat jy kan nie meer terughou,

jy hou op soek na die foto's en hou wil om te begin om die trein

vir real-dan doen dit-begin om die trein!
Maar hou op

wese speelse



oor die spoed en vorm van effekte, vir baie van die mees gesoekte opleiding effekte kom na twee jaar, nie na die dertig dae wat goedkoop inligtingsbronne sou dit hê.

Navorsing Skakels

Doen ginseng werk? Moet gesonde jong volwassenes doen workouts neem iets soos Panax Ginseng (die gewildste vorm van Ginseng)?

Die gevolge van Ginseng val in twee hoof kategorieë: Spier en seksuele. Die gevolge is sterker tydens stres.

Gereelde gebruik van Panax Ginseng blyk te lei tot 'n verhoogde:

- * bloed sirkulasie
- * Temperatuurregulering
- * Suurstof / spiere interaksie
- * Brein suurstof gebruik baie van die nuwe navorsing nodig is oor die seksuele effek van ginseng. Tentatiewe navorsing dui daarop dat Ginseng Bevorder:

* Genitale bloedvloei en suurstof gebruik

* Grootte van klit, wat verband hou met verhoogde bloedvloei

* Genitale plesier vlak vir elke geslag

Sien ook: www.bmccomplementaltermmed.com/

[d.biomedcentral.com/ artikels / 10,1186 / 14726882-14-265](http://d.biomedcentral.com/artikels/10,1186/14726882-14-265)

[www.journals.plos.org/ plosone / artikel? id = 10,1371 / journal.pone.0059978](http://www.journals.plos.org/plosone/artikel?id=10,1371/journal.pone.0059978)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/ artikels / PMC3659633 /](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/artikels/PMC3659633/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/ PubMed / 23596810](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/23596810)



Van die nuwe woorde om ons te help vars-minded en vry van JEL wees ons gou in te sluit

P vir pan, & P vir poli

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

Teks: Aristo Tacoma

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

Een van die redes waarom ons digitale media moet omhels is - teks en foto's is meer omgewingsvriendelik te dra deur middel van digitale dinge as deur middel van papier. Nog 'n: diversiteit, solank as wat jy bewustelik besluit om op te kyk

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

verskillende nuus verskaffers in plaas van op soek na 'n spesifieke plek om 'n totaal voorsiening te maak vir jou. (Om dit te bereik, die skrywer gebruik daaglik 'n webwerf met skakels na verskeie nuus verskaffers.)

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

Vir diegene wat die opening van soos CBS News, CNN, LA Times, The Guardian, BBC News, Sky News, en ander, hulle het 'n baie moontlik, in die afgelope jaar, meer as een keer teëgekom opskrifte van hierdie soort: "xxxx ['n bekende persoon], wat in 'n polyamorous verhouding met jJJJ

['N ander celebrity] asook Zzzz [nog 'n celebrity] het onlangs uit te kom as Pansexual "Of.". Hoe xxxx gemaak pansexuality hoofstroom ".

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

Op 'n sekere punt, die skrywer, wat altyd stil het knik beide pansexuality en (selfs meer aan) polyamory sonder presies niks van hierdie woorde weet, regop gesit. Hoofstroom? Pansexual? Ek het hom gehaas om Wikipedia ens om die diepte van die dinge oor die twee P's te absorbeer. Polyamorous gehou geen geheime vir my: dit beteken dat jy 'n groot genoeg hart om twee of meer liefhebbers het, en is eerlik genoeg dat jy dit nie vir hulle verberg. Of, sit 'n bietjie meer mooi: jy kan 'n vertroue en redelik eksklusiewe verhouding tot meer as een vennoot in 'n keer het (geen woordspeling bedoel). Fyn. Dis my in 'n geïdealiseerde weergawe van myself. Maar pansexual? In my gedagtes, die woord het tot onlangs hoofsaaklik geassosieer (*vir* geen goeie rede) met eet sushi waar 'n bikini-girl tydelik neem die rol van 'n tafel; of, om op kat snorre voor seks. Na alles, "Pan" beteken "alles", in Grieks. En al is al.

'n te binêre. Ha. Soos ook 'n binêre. Kat snorre gegaan. Jy hoef nie meer sushi-bikini. Nonbinary gelei hierdie skrywer vir die oomblik om te dink aan niks behalwe 'n musiek plakkaat op 'n telegraaf paal in Kreuzberg - DJ Nonbinary, of dalk die hele musiek partytjie genoem Nonbinary. (Ek is skaam om te sê dat ek verhaas op pad na 'n onvolhoubare taxi en het die plakkaat nie ernstig lees: vir al wat ek weet, kon dit beter gewees het as Woodstock

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

1969. Nonbinarystock.)

Nog 'n aanhaling: "Ek weier om die persoon wat ek aangetrokke tot my tipe seksualiteit definieer laat," het een van die XXXX, YYYY of Zzzz gesê. Nog 'n: "Ek is nie net aangetrokke tot die persoon Dit is die sexiness ek aangetrokke tot Sexy..." Ha! Hierdie dinge is gesê met die lyfstraf sekerheid van genl Z bekendes, wie se menings word onder die loep geneem deur Hollywood Kenners. Gen Z geopper - as iemand so bondig uitgewys - deur genl Y. En Gen Y gesukkel om uit te werk nie net Wikipedia se definisie van Polyamorous en Pansexual, maar selfs Wikipedia self - en toegelaat dat die digitale super-onderwys te ruil die een-gedagte-prcentury in menslike seksuele geskiedenis om 'n soort van kolk ingeplof super-nova geword (Ek probeer 'n swart gat "nie om te sê)

van realisasies, insigte, oortuigings, voorkeure en 'uit te kom' tonele.

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

Ek probeer om te dink dat die mensdom bestaan met gelyke volmaakte of onvolmaakte gesondheid 'n honderd jaar van nou af, met hierdie verwickelinge het gegaan oor indien moontlik selfs oneindig vinniger. Wonder bo wonder, dit is 'n beeld wat werk. Dit neem my dalk terug na die 1960's Dune deur Frank Herbert: Alice in Wonderful, deur Lewis Carroll; maar dit stel ook voor dat in 'n bevryde eeu, wat die 21ste goed kan gaan as ons so geseën sal ons nie te veel af gesleep deur ons eie besoedeling en neiging om oorlog ('ons', dit wil sê, die mensdom) - ons mees dominante uitdaging gaan wees hoe om groot genoeg harte te vermy om gesuig in maelstroems van jaloesie het. 'N Boek wat nou reeds al vir 'n paar jaar, beskikbaar op Amazon, getiteld Die Polyamory Toolkit, deur Dan Willians en Dawn Williams (ja, 'n polyamorously egpaar),

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

situasie, is een voel 'n impuls om te sit in 'n hoek, terwyl die res van die poli mense is uit having fun, die oplossing is om 'n mens se gevoelens te beskryf in 'n e-pos 'n mens nie stuur (aandag gaan na hoe om te verhoed dat die stuur dit per ongeluk : oplossing, nie vul die 'Stuur aan' veld). Dan, wanneer later, al is vermoedelik ook met die poli lewe weer, een maak 'n bottel wyn, optel uit 'n goeie kaas, en lees die opgestel samestelling uit vrag aan diegene aan wie dit kommer. Gevoelens moet word gepraat oor, selfs al een is op die drumpel van 'n era van verligting nie aan baie kulture voor ons s'n.

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

Ons sluit 'n opmerking oor hierdie nie net as 'n spesiale belangstelling: enige mode-tydskrif met respek vir self die onderwerpe van die twee P se onlangs bespreek. Sommige van hulle doen dit met aanlyn slide-shows, bv, 'hierdie bekende persoonlikhede het sulke dinge daarby wil aangaan met betrekking tot een of die ander P se ". Mode kan diversiteit in wêreldbeskouing, in spiritualiteit ens, maar daar is soms vir 'n paar, 'n gevoel van eenheid in verbeel dat een of ander manier, 'skoonheid sal ons red, een of ander manier' sowel as 'n paar idee van hoogste styl as hoogste motivering om dit te doen enigiets, om te geniet

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

anything-- van musiek om kos, uit te skryf vir die maak van geld. En sedertdien negentien-o-Chanel-5 of daar omtrent, het die modebedryf 'n groot deel van die twee P's maar sonder die voordeel van Wikipedia of Urban Dictionary of so aan hulle te gee so verfyn, herkenbaar, onderskei etikette gehad.

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

Nou, met 'n Gen Z wat het hul kinderjare gedagtes omring deur die warmte van Wikipedia, ons is gereed vir 'n interessante beskawing ontwikkeling inderdaad en die twee P's, maak nie saak hoe diep ununderstood hulle deur die meeste in die 20ste eeu is reeds die opstel van 'n paar van die ekonomiese, politieke en kulturele agendas vir alle ten minste redelik demokratiese lande.

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

DISCLAIMER: Die twee P's is nie geskik vir almal, nie geskik in alle kulturele konteks. Die doel met hierdie artikel was om nie te geniet in morele oordeel nie, maar om 'n manier van spraak erken en, vir 'n paar, gedink, vloei deur die digitaal beïnvloed pop kultuur van hedendaagse. Die feit dat die konsepte is ryker vergemaklik dink maar nie die morele vrae op te los.

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het

'n Pansexual persoon wat met 'n ander persoon verhouding het



SS20 show ers jy met goud

Handgemaakte goue
kettings deur mode
Griekse goudsmid
loakeimidis tesame met
die lente 2020s



se
gevoel van ook metaal
elegansie: 14-18 & selfs
22 karaat goud op die top
van die titanium, bismut,
ens van metaal liggaam
verf. In SS20, as vir die
goud, dat jy veilig kan
aanneem meer is meer

Mode-model: Nastia
Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
gefotografeer deur Aristo
Tacoma

Gestileer deur A.Tacoma,
juweliersware stiling deur Savvas
Ioakeimidis; stiling bystand deur
Myrto Departez

Te danke aan goudsmid Savvas
Ioakeimidis, is @ioakeimidis_collection
Model getoon met 'n nuwe
handgemaakte goue kettings, insluitend
in basiliko, Russies, Perdika en
Bisantium style.

MUA, hare stiling: Myrto
Departez, @myrto_departez

Plekke: Studio P56, @ studio.p56, Athene,
Griekeland

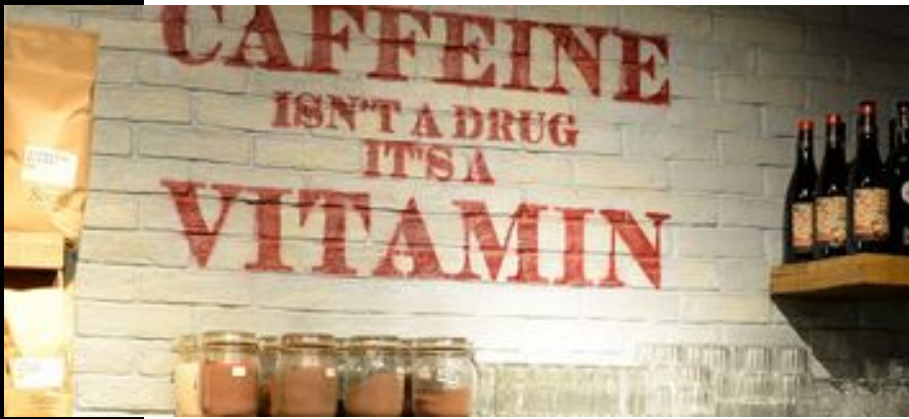
Mode etikette: IOAKEMIDIS
handgemaakte goud jewelry
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm skurfte, @mango

















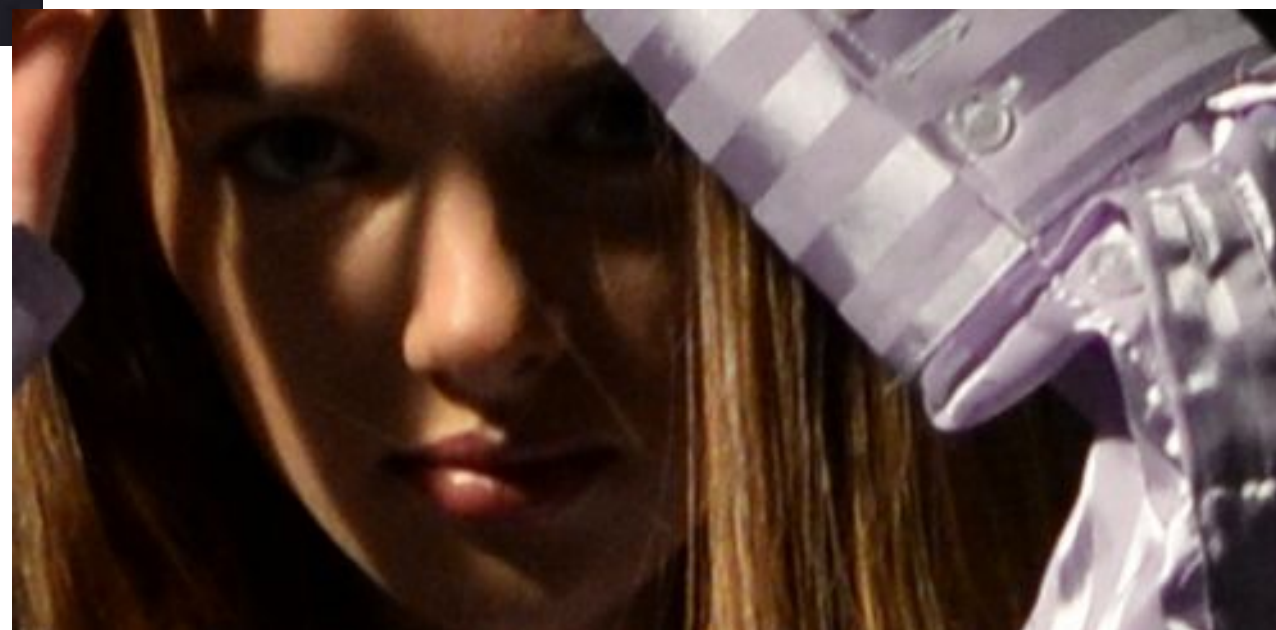




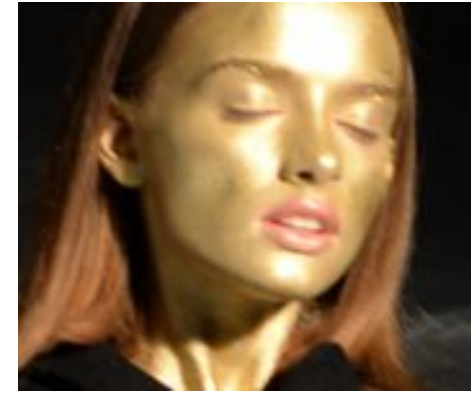


















Put your ad where people can enjoy it while drinking coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads in BERLINiB

contact the fashion magazine at: ads@industrialbabes.com





Mode-model Somya
Joshi



Sunny lente

2020

**Straat
styl**

chic



Mode-model: Somya
Joshi, @somyaajoshi

mode-fotograaf: Srishti Oinam,
@leishana____

Styling: samenwerking tussen Somya
Joshi en Srishti Oinam MUA: die model
haarsel

Mode etikette sluit in: H & M, @hm
FOREVER21 @ forever21

Plek: Delhi, Indië



God, die
Almagtige eerste
'n tuin geplant.

--

Francis Bacon,
1625

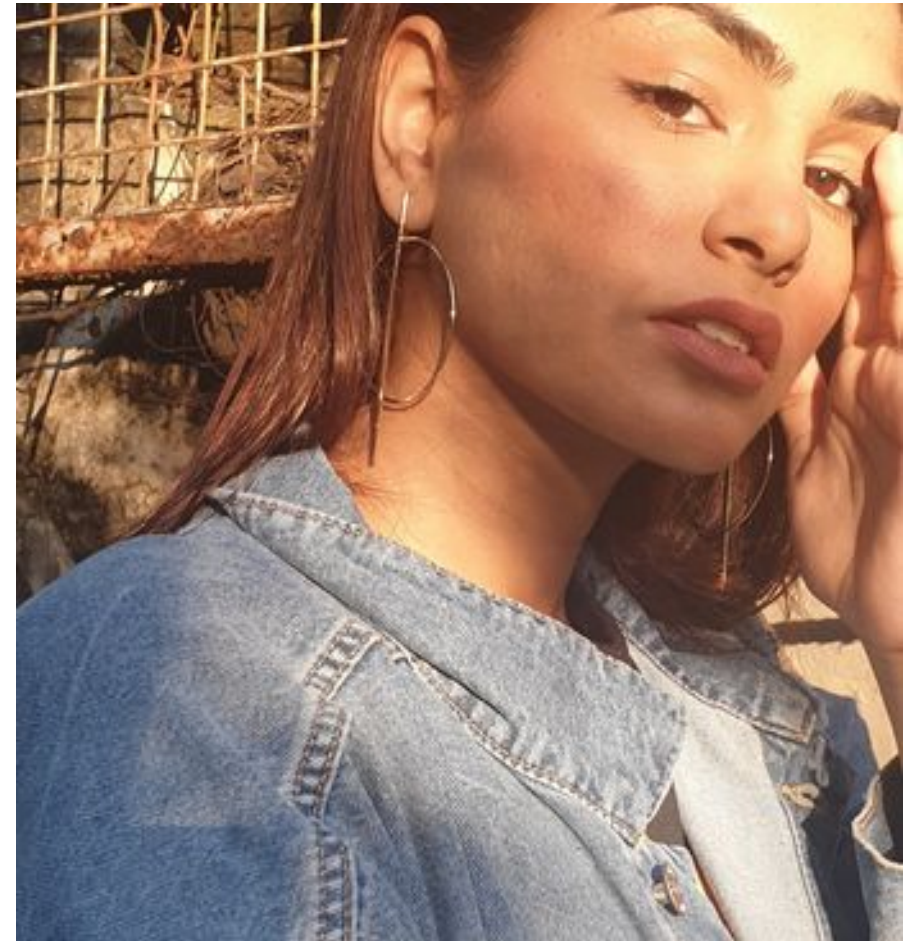






Styl is om te weet wie jy is, wat jy wil om te sê, en nie die gee van 'n damn.

- - Orson Welles





Sien dit vir die eerste keer as 'n pasgebore kind wat geen naam het.

- -
Rabindranath Tagore







iB

Die skoene



Kaart van waarskynlik op- kom skoene

ontwerp tendense

Deur Nathalie Sophia, @fashionjudgment,
BERLiNiB Fashion Korrespondent
nathaliesophiajournaliste@gmail.com
Onttrekkings deur Aristo T.

Styl kan die ewige

wees,

en beslis ook wanneer dit kom by skoene. Mooi-hoë hakke skoene met 'n blik baie soos die ontwerp deur die legendariese skoene beeldhouer Manolo Blahnik bekendgestel in 1970 steeds beklee goeie. Stiletos en spits wenke en al die klassieke mode-ontwerpe van die afgelope dekade is op vandag se aanloopbaan toon en waarskynlik sal wees vir 'n aantal dekades te kom. Die afgelope jaar het baie van die skoene daar gehad het, en dit sal ook waarskynlik gaan op; sportiewe-glam is unerasably deel van die mode kultuur. Tog is daar 'n paar

handtekening style vir

die somer / lente 2020, nie noodsaaklikhede
maar die moeite werd om bewus te wees van
so gereed opsies.

In die gees van die mode volhoubaarheid, wat ons ook in 'n ander artikel in hierdie saak te bespreek, laat ons daarop wys dat nie net is styl ewige maar so

tydlose **styleawareness** help ons die omgewing te beskerm deur die kies van dinge wat kan duur van een seisoen na die volgende, selfs deur baie seisoene, sonder 'n probleem. Daar is ook 'n plesier in hierdie benadering gekoppel aan ekonomie 'n persoon se: baie van

die **uitrusting begroting** kan word gedreineer deur mode fetish in die skoene afdeling. Noudat dit gesê soveel, laat ons delf regs in die elitisme van die erkenning van presies wat skoene tipes meer as ander vorme het die infrarooi teks 'ss20' geheim enscribed in hulle. Die eerste items is selfs

gemaklik
(In vergelyking met baie klassieke hoë hakke ontwerp):

> > < Hakke kan groot wees

Dit is wat ons noem ss20 troos redding # 1: Miu Miu en Givenchy het gekom om ons loop stabiliteit te red deur die bevordering van blok hakke.

> > < Tone kan ruimte kry

Troos redding # 2. Tone verdien (soms) ruimte; nou ook tone 'n toegewyde fashionista se kan ruimte te kry, selfs wanneer dit behoorlik shoed. Die vierkante punt was 'n deel van my verduideliking van tendense in die vorige uitgawe van BERLiNiB. Sy gewildheid is net opkomende terug dan - nou dit gaan in volle krag. Die skepper van nywerhede fassinatie met baie lang punt - Demna Gvasalia (Balenciaga) het die nuwe voorkoms aan sy versameling toegepas. Die vierkante wenke van sy ontwerp is in werklikheid effens konkaaf.

> > < Birkenstocks onbeperkte

Troos redding # 3. Proenza Schouler het onlangs hul samewerking met Birkenstock, tydens hul Lente / Somer 2020 aanloopbaan show. Vroeër vanjaar het Birkenstock het saam met Valentino en Rick Owens. Die merk wat nooit regtig hard probeer om cool wees is nou so koel dit is raakgesien op die voete van Kendall Jenner en Gigi Hadid en onlangs, op die voorblad van Elle Duitsland (Oktober 2019) waar hulle is saam met 'n Chanel outfit.

bind dit om die enkel. Die skoene kan selfs gedraai oor die been van die broek, 'n tendens bemoedig deur Hailey Bieber, wat laat haar celebrity bene vasgemaak word op hierdie manier.



> > <

Sandale kan dun bande het

Laat ons hierdie geur van troos red met twee skoene notas voortgaan. Jy kan veilig gaan vir 'n hoë hoeveelheid dun, delikate bande op hoë hakken skoene. Hulle kan vasgemaak word aan die agterkant van die enkel - miskien 'n definitiewe showstopper vir 'n aand uit.



bydra tot die gemak van die loop met 'n hoë hakke (wat, volgens sommige wetenskaplike studies, het iets van die effek van 'n bepaalde vorm van oefensessie op die spiere). My persoonlike gunsteling is die lowheeled Giada slingbacks in blou, met 'n wenk van grys. In lyn met die tendense van die seisoen, die punt was reguit maar die punt van die punt afgesny is. As jy 'n paar soortgelyk aan dié, sou ek sê, dit is 'n catch, gaan vir hulle.

> > < Hoë hakke w / o koppies

Koppie-minder skoene met hoë hakke: die hoë hakken muile. A merk om bewus te wees van in hierdie verband is Bottega Veneta. Veneta het die hoogte ingeskiet in gewildheid te danke aan gelukkige pogings deur ontwerper Daniel Lee.

Modieus deurmekaar-up pop skoene en skool-girl skoene van die Mary Jane en Oxford tipes is afgevaar deur Chanel, Prada en nog minder konserwatiewe handelsmerke soos Jonathan Cohen. In sommige kontekste, dit raak te vreemd; maar met geluk, wanneer dit alles werk uit as een totaal styl, kan dit 'n hoogtepunt SS20 ding wees.

> > < Jy kan die natuur afdrukke op jou skoene

tipe Print # 1: Anima: skoen leer met jagluiperd, sebras (check out Jeremy Scott stewels); selfs koei. Riccardo Tisci by Burberry gedruk 3D foto van oerwoud diere op 'n paar van die anders konserwatiewe hakke. Druk tipe # 2: flower power. Brands: Fendi, Versace.

> > <

L eather sokkies is okay

Die Italiaanse ontwerper huis Salvatore Ferragamo kom tot die redding van diegene wat nie hou normale sokkies, deur hul sakke sokkies, gee baie die indruk dat hy op 'n skraal boot in die skoen. Meer normale sokkies het op die aanloopbane van Simone Rocha en Anna Sui nie.

Nathalie Sophia

> > <

Sandale kan vasgebind

'N Breker skoene met daardie ekstra bedrag van leer te

> > < Hakke kan gordels kry

Slingback, as 'n gordel geplaas op die hak, is 'n SS20 ding. Hoewel dit nie presies in die kategorie van 'troos redding, is dit seker kan

> > < Jy kan messedup pop skoene gebruik



Beauty Style e



ads@industrialbabes.com
instagram.com/berlinib ISSN
2535-602X berlinib.com

opwinding ion